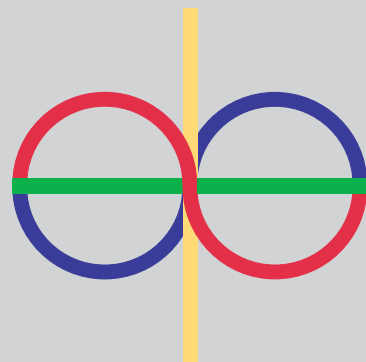


10 nemme øvelser 40 råd om fitness



FITNESS

fysisk aktivitet, motion, træning

“Har du ikke tid til at dyrke motion nu, må du sætte tid af til sygdom senere”.

Fitness = allround motion og træning – giver:

- VELVÆRE, OVERSKUD, GODT HUMØR
- Stærkere muskler, knogler, hjerte og lunger
- Mindre fedt (Obs.: Aldrig via slankekur)
- Bedre humør, større selvtillid, mindre stress
- Bedre koncentrationsevne
- Bedre helbred, mindre sygdom, færre smerter
- Mere energi til alt andet, holder kroppen UNG

En 30-årig mand, der ikke bevæger sig til dagligt kan regne med at leve næsten 3 år længere, hvis han begynder at røre sig 30 min. om dagen. For en kvinde er gevinsten endnu større, nemlig godt 4 år. Og man bliver vel at mærke ikke syg i hovedparten af den forlængede levetid.

Motion som forebyggelse

Åreforkalkning, type 2 diabetes, forhøjet blodtryk, blodpropper i hjerte og hjerne, visse kræftformer, knogleskørhed (obs.: svømning >> stavgang) og depression.

Motion som behandling

For nogle gælder, at de er i særlig risiko for at blive syge. De kan have behov for *fysisk træning som eneste behandling*, eller som supplement til anden behandling. Fysiske træning/motion er særligt god ved: Forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, insulinresistens, fedme og psykisk sygdom.

Fysisk træning er også et vigtigt led i behandlingen af personer, som allerede har sygdomme som fx: Hjertesygdom, Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL også kaldet rygerlunger), åreforkalkning i ben og smerter (claudicatio intermittens) og slidgigt.

40 GODE RÅD OM FYSISK AKTIVITET, MOTION, TRÆNING – FITNESS

Uddrag og inspiration fra **77 gode råd om Kost, Rygning, Alkohol, Motion** (se alle 77 på http://www.dai-sport.dk/uploadede/Pixibog_KRAM_2008.pdf) – samt tilføjelser og kommentarer samt 10 gode, nemme, sunde øvelser - **øvelser som har stor betydning for din sundhed, her og nu og fremover**

FYSISK AKTIVITET

- 1) Gå tur** med din hund – også den du ikke har.
- 2) Tag trappen** i stedet for elevator og rulletrappe.
- 3) Dyrk sex** så tit som muligt.
- 4) Lad bilen stå** når du skal ud og handle – det giver god styrketræning at bære varerne hjem.
- 5) Brug cyklen** i stedet for bilen.
- 6) Tag cyklen** med ind foran TV.
- 7) Slå græs** med den manuelle plæneklipper og klip hæk med håndsaksen.
- 8) Stå af bussen før** – 1 eller 2 stop før du skal af
- 9) Parkér bilen lidt væk** fra bestemmelsesstedet.
- 10) Bevæg dig mens du venter** på tog eller bus.
- 11) Motionér på jobbet**
Brug de sidste 5 min af din frokostpause til at gå en lille tur – inviter din kollega med.
- 12) Sørg for at få nok søvn.**
[motion gør dig behageligt træt].
- 13) Gør rent** – der er motion i skidtet.

ALMEN MOTION

- 14) Gå 10.000 skridt dagligt.**
- 15) Brug skridttæller.**
- 16) Dyrk motion 30 min. om dagen**
af moderat intensitet.
- 17) Gå langsomt i gang** – hvis
du er uøvet.

Tip: Du kan teste formen med flere tests. Se www.motion-online.dk.

HVILEPULS; MORGENPULS I SENG

Find den ved at føle ganske let på halsen og tæl pulsslagene i et helt minut (ligger normalt mellem 40-70).

MAKSIMALPULS; HØJESTE PULS

Findes ved maksimal anstrengelse – det er ikke for begyndere/motionister: Spørg din læge og en dygtig personlig træner. Beregnet maksimalpuls: $220 - \text{alder}$, eller $208 - 70 \% \text{ alder}$ (over 40 år), er meget usikker, +/- 20-30 slag!

KONDITAL; DIN EVNE TIL AT OPTAGE ILT (ENERGI) IFT. KROPSVÆGT

Det kan testes med maksimalt arbejde på avanceret udstyr eller beregnes omtrentligt ud fra en indirekte test, fx en gangtest – se www.motion-online.dk.

MOTION/TRÆNING/FITNESS

- 18) Find dig en motionsmakker**
– så kommer du lettere afsted, eller deltag på et motionshold.
- 19) Vælg motion du holder af**
– det er holdbart i længden.
- 20) Træn varieret** – ude og inde.
- 21) Trap langsomt op.**
- 22) Lyt til din krop** og pep den op.
- 23) Vælg udstyr der passer** til aktiviteten, især skoene er vigtige.
- 24) Motionér ikke under sygdom**
– om muligt anbefales let motion.
- 25) Lav dit eget motionsprogram,**
eller få hjælp dertil (evt. på net
– tjek bl.a. <http://dr.dk/Motion>
- 26) Få målt dit kondital** regelmæssigt med en gangtest.
- 27) Få målt din hvilepuls** og din maksimalpuls. [Brug 'Borg']
- 28) Husk at holde hviledage,** så kroppen kan restituere [gælder især efter styrketræning].

29) Træn udholdenhed og styrke

i maskinerne i et motionscenter
[eller styrketræn derhjemme].

30) Husk at træne bækkenbund,

og du (M/K) skal blive ved med
det hvis du fortsat vil 'holde tæt'

31) Træn kondition og kredsløb

– aktiviteter der gør dig forpustet.

32) Træn dine knogler

ved f.eks. stavgang og/eller løb.

33) Suppler med intensiv aktivitet

som løb, spring, hop og dans
2 gange [2 x ½-1 time] ugentligt.

34) Træn balancen [hver dag] –

stå på et ben mens du venter
på bus eller skræller kartofler
– prøv også at lukke øjnene.

35) Træn din reaktionsevne [tit]

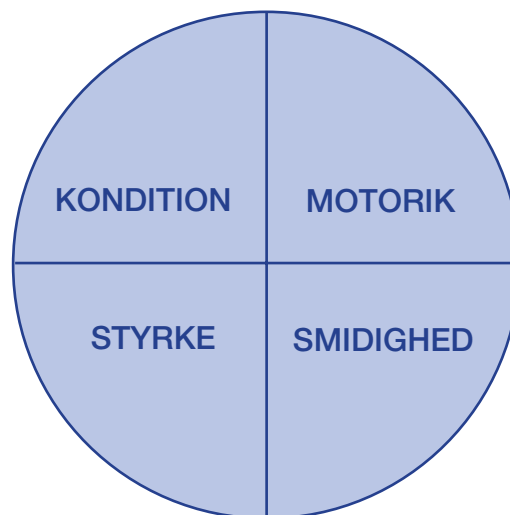
ved boldaktiviteter, badminton
og tennis.

36) Træn din bevægelighed og

smidighed i muskler med yoga,
gymnastik, bold og svømning.

37) Brug tid på at strække

musklerne hver gang du har
motioneret.



KONDITIONSTRÆNING

Gang, løb, dans, leg, boldspil
3 - 5 gange om ugen
20 - 60 minutter per gang
Puls: 60-90 % af maksimalpuls eller:
Borg skala: 4 - 7 (let - meget anstrengt)

STYRKETRÆNING

5 - 10 øvelser for de store muskler
8 - 12 gentagelser i træk af hver øvelse
1 - 3 sæt af hver gruppe gentagelser
1 - 3 dage om ugen (helst 2 dage)
20 - 60 minutter per gang

MOTORIK OG REAKTION

Leg, koordinations- og balanceøvelser
1 - 7 dage om ugen (helst 2-3 dage)
5 - 60+ minutter per gang

BEVÆGELIGHED/SMIDIGHED

Stræk for store, evt. små muskler
3 - 7 dage om ugen
2 - 60 minutter per gang
15-60 sekunder per stræk (gentag evt.)

RÅD VED SKADER *[sjældne]*

38) Gå til læge.

39) Husk skader skal have tid

til at hele – de skal aldrig motioneres væk. Brug alternativ træning i skadesperioder.

40) Træn dig langsomt op igen.

[Få evt. hjælp af en fysioterapeut]

RICE-PRINCIPPET

Hvis du får en akut skade, bør du kende RICE-princip *[‘førstehjælp’]*.

R = Rest / hvile. Stop din aktivitet straks.

I = Ice / Is. Nedkøl det skadede sted.

C = Compression / Kompres. Læg en stram forbindelse. Dog må den ikke afklemme blodtilførslen.

E = Elevation / Løft. Placer den skadede del over hjertehøjde, så hævelsen mindskes.

10 FITNESS TIPS

- 1. Varm altid op**
med 5-15 minutters let aktivitet
- 2. Fokuser**
Koncentrer dig om øvelsen
- 3. Nyd øjeblikket, nuet**
Kroppen elsker at motionere
- 4. Lyt til kroppen**
Du må gerne mærke kroppen, endda træthed og lidt ømhed, men aldrig smerte
- 5. Træn rigtigt**
Fitness er nemt – bliver endnu bedre, jo mere rigtigt du gør det
- 6. Vælg fornuftige øvelser**
- 7. Modtag instruktion**
- 8. Lav ikke for meget, for hurtigt**
- 9. Køl ned** – efter pulstræning
- 10. Stræk ud efter behov**

10 NEMME ØVELSER

1. Ret dig op

En flot kropsholdning kræver en smule muskelarbejde og får i løbet af 1 sekund kroppen (og maven) til at se bedre ud)



2. Træk vejret dybt og roligt

Dyb vejtrækning sætter de indre muskler i gang og strammer op indeni. Prøv 5 sekunder indånding/5 sekunder udånding.

3. Stræk kroppen

Bøj bagover, stræk forsiden
Bøj fremover, stræk bagsiden
Bøj til siden, stræk siden
Drej fra side til side, stræk midten



4. Stræk hals (og nakke)

Et bevægeligt halsparti letter hverdag og motion – og giver bedre vejtrækning. Bøj hovedet bagover (roligt), fremover, til siden, og drej til højre og venstre.

5. Bøj benene (3 x/uge)

Lav benbøjninger, så dybt som du kan (med hæle/fødder helt i gulvet), lav 8-16 stk. Start med små benbøjninger. Roligt med ret, oprejst ryg. Knæ/lår peger lige frem, samme vej som tæer



6. Stræk armene (3 x/uge)

Sæt hænder på væg, bord (solidt) el. gulv
Bøj arme/sænk kroppen, stræk arme/retur
Strammer bryst, arme, skuldre og mave op!



7. Stræk og bøj ryg (3 x/uge)

Lig på maven, arme til siden, løft ryggen op, træk arme op/bagud som vinger, 8-12
Lig på ryggen, arme fremad, bøj overkrop op, sænk ned. Op/ned uden pause, 8-12



8. Hold balancen

Stå på 1 ben så tit som muligt (begge ben)
Variation: Bøj, ned og op i standben.
Variation: Tip krop frem og tilbage (T-tip)



9. Strit med fingrene

Lav fingergymnastik – stræk og bøj fingre så meget som muligt.

10. Strit med tæerne

Helst uden sko, men også gerne inde i skoene:
Løft tæerne op og ud, træk tæerne lange/fremad, krum tæerne sammen

